

\*१०० वर्षे निरोगी जगण्याचा मंत्र\*

\*१) वात २) पित्त ३) कफ\*

वरील दोष समप्रमाणात ठेवणे यालाच \*निरोगी\* म्हणतात .यामध्ये बिघाड झाला की आपल्याला त्या दोषाचा आजार होतो. यावर उपाय म्हणजे आपली जीवनशैली थोडी बदलली की आपल्याला त्याचे चांगले परिणाम अनुभवायला मिळतात

\*आपण नुसते बोलतो की जुने लोक जास्त वर्ष जगायचे पण आपण हे कधी पाहिले नाही की ते लोक एवढे वर्ष तंदुरुस्त कसे जगायचे\* ?

\*त्यासाठी हे वाचुन कृतीत आणा\*, \*जादु होईल\*

१) \*सकाळी लवकर उठावे म्हणजे \*ब्रह्ममुहूर्तावर ४.३० ते ५.०० या वेळेत उठावे.\*

२) दात घासण्याआधी \*कोमट पाणी हळुवारपणे प्यावे म्हणजे तोंडातील सर्व लाळ पोटात जावी याप्रमाणे \*१- ३\* ग्लास पाणी खाली बसुनच प्यावे. (अनेक रोग दूर होतात)

३) पाणी पिल्यावर पोटावर \*दाब\* पडतो आणि प्रातिर्विधी करुन घ्यावा.

४) त्यानंतर \*दात घासावे\* त्यामध्ये कडु निंबाची काडी,आंब्याची काडी, करंजेची काडी, बाभळीची काडी ई. किंवा कोणतेही \*स्वदेशी दंतमंजन किंवा स्वदेशी पेस्ट\* वापरु शकता. (पंचगव्य दंतमंजन)

दंत रोग दूर राहतात

५) नंतर \*अंधोळ\* करावी शक्यतो थंड पाणी किंवा कोमट पाणी वापरावे. अंधोळ करताना \*गरम पाणी\* कधीच वापरु नये.

६) सकाळी \*७.३० ते ९.३०\* च्या दरम्यान जठराग्नि सर्वात तेज असतो त्यावेळी पोट भरून जेवण करावे. जमीनीवर मांडी घालून बसुन शांतचित्ताने जेवणे आदर्श. (अन्न पचन उत्तम होते)

जेवण नेहमी सूर्याच्या उपस्थितीतच करावे.

७) \*जेवणाच्या अगोदर\* \*४५ मिनीट आणि \*जेवणानंतर \*१ \* तासाने पाणी प्यावे.\* जेवताना \*एक ते दोन घोट\* पाणी प्यायला हरकत नाही.

८) \*सकाळी फळांचा ज्यूस प्या\* दुपारी \*दही ताक किंवा मठ्ठा प्या\* आणि \*झोपताना देशी गार्डचे दूध, देशी गार्डचे तूप व हळद टाकुन प्या.\*

९) नेहमी \*पाणी\* पिताना हळुवार व खाली बसूनच घोट घोट पाणी प्यावे \*उभे राहून, गडबडीने पाणी पिऊ नये.\*

( \*शरीराला दररोज लाळेची गरज असते\* जेवताना थोडी लाळ पोटात जाते आणि बाकीची लाळ आपल्याला पाण्यातूनच शरीरात घालवावी लागते त्यासाठी पाणी \*घोट घोट\* करूनच प्या तसे केल्यास बरेच आजार दूर राहतात )

१०) नेहमी जेवण केल्यावर \*१० ते १५\* मिनीटे \*वज्रासनात\* बसावे. दुपारी जेवण केले की वामकुक्षी \*(२० मिनीटे झोपावे)\* घ्यावी. आणि \*संध्याकाळी\* जेवण केल्यावर \*३ तास झोपू नये\* व \*शतपावली\* करावी.

११) अॅल्युमिनियमच्या भांड्यातील भोजन तसेच पाणी कधीच पिऊ नये व काहीही खाऊ नये. अॅल्युमिनियम मध्ये बनवलेले जेवण करणे म्हणजे विष प्राशन करणे होय.

१२) भोजन करतांना नेहमी \*मातीच्या\* भांड्यांचा वापर करावा त्याबरोबर तांब्या, पितळाची भांडी पण वापरू शकतो. थोडक्यात ज्याचा वितळबिन्दु जास्त आहे अशीच भांडी वापरा.

१३) \*झोपताना\* नेहमी आकाशाकडे डोळे असावे असेच झोपावे किंवा विष्णु मुद्रेत, आणि जमिनीशी जेवढा संपर्क तेवढे चांगले, पोटावर झोपू नये.

१४) मैदा, डालडा, वनस्पती तेल, पामतेल, बेकरीचे पदार्थ अजिबातच खावू नयेत.

\*लाकडी घाण्याचे तेलच वापरा. \* (रिफाईन्ड तेल/ डबल रिफाईन्ड विष आहे)\*

१५) \*सेन्द्रिय गुळाचा\* वापर करावा. \*(साखरेत गंधक असल्यामुळे विष आहे)\*

१६) पचन लवकर होण्यासाठी जेवणानंतर थोडासा \*गुळ\* खावा.

१७) जेवण बनवण्यासाठी फक्त \*सेंधा मीठ\* वापरा. (समुद्री मीठ वैद्यकीय सल्लानेच घ्यावे)

१८) कमीत कमी \*६ ते ७ तास झोप\* आरोग्यासाठी पुरेशी आहे.

१९) दररोज \*एक तास प्राणायाम,\* \*१५ मिनीट योगासने,\* व जेवढे जमेल तेवढे \*सूर्यनमस्कार\* करणे.

२०) \*प्राणायाम\* मात्र नियमित करणेच चांगले.

२१) रोज न चुकता \*एक आवळा किंवा आवळ्याचा रस प्यावा.\* तसेच दुधी भोपळा, गाजर, बिट, मुळा, काकडी, कोबी यांचा वापर करावा.

२२) \*जास्त\* वेळ पाय सोडून बसणे टाळावे, जास्त वेळ उभे राहणे, जास्त वेळ ड्रायव्हिंग करणे टाळावे. त्यापेक्षा जास्त वेळ मांडी घालून बसावे, उकडु बसावे, ज्यामुळे आपले मणके व सांधे चांगले राहतील.

२३) \*भारतीय\* रस म्हणजे \*उसाचा रस, कोकम\* \*सरबत,आवळा रस, लिंबू\* \*सरबत, फळांचा ज्यूस\* हेच आपल्या शरीराला \*उत्तम पोषक\* आहेत.

२४) भारतीय \*पोशाख\* घाला व तो \*सैल\* असावा,

२५) शरीराचे हे वेग आले की त्यांना रोखू नये. जर रोखले तर शरीरामध्ये \*८४\* प्रकारच्या व्याधि निर्माण होतात.

\*लघवीला\* आली की थांबवू नये, बसूनच लघवी करावी, \*अश्रू\* बाहेर येवू द्यावेत, \* \*रडायला\* आले तर रडावेच, \*हसायला\* आले की भरपूर हसावे, \*जांभई\* आली की द्यावीच, \*शिंक\* आली की बिनधास्त द्यावी , \*अपानवायू\* आला की तसाच बाहेर येऊ द्यावा,

२६) \*कफ\* कधीच \*गिळू\* नये.

\*वरील नियमांचे जर पालन केले तर नक्कीच आपण जास्त वर्ष निरोगी जीवन जगू शकतो\*.